



Navegación por el  
cuestionario



[Finalizar revisión](#)

**Comenzado el** martes, 21 de noviembre de 2017, 22:15  
**Estado** Finalizado  
**Finalizado en** martes, 21 de noviembre de 2017, 22:28  
**Tiempo empleado** 13 minutos 23 segundos  
**Puntos** 30,00/30,00  
**Calificación** **10,00** de un máximo de 10,00 (**100%**)  
**Comentario - Apto**

[Accede al caso práctico del Módulo 3 pinchando aquí](#)

**Pregunta 1** De las siguientes vitaminas ¿cuál no es necesaria aumentar su ingesta durante el embarazo?

Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00



Seleccione una:

- ☐ a. Vit C.
- ☐ b. Vit B12.
- ☐ c. Ácido fólico.
- ☒ d. Vit A. ✓

Su aporte durante la gestación no se ve aumentado porque la mujer suele contar con reservas hepáticas suficientes para cubrir el aumento de su necesidad. Hay que cuidar que su ingesta no sea excesiva, ya que se ha relacionado con abortos y teratogenia.

**Pregunta 2** ¿Cuál debe ser el aporte diario energético en forma de grasa en la etapa preescolar?

Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00



Seleccione una:

- ☐ a. 25-30% /día.
- ☒ b. 30-35% /día. ✓
- ☐ c. 20-25% /día.
- ☐ d. 35-40% /día.

El aporte energético de grasa en la etapa preescolar no debe superar el 30-35% del total diario. Con una distribución de menos del 10% procedente de ácidos grasos saturados; entre 7-10% de ácidos grasos poliinsaturados y por encima del 13% de ácidos grasos monoinsaturados.

**Pregunta 3** ¿A partir de qué semana de gestación se recomienda dar suplemento de Fe con 60mg/día?

Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00



Seleccione una:

- ☐ a. Semana 14.
- ☐ b. Semana 10.
- ☐ c. Desde el inicio de la gestación.
- ☒ d. Semana 12. ✓

Los depósitos de hierro de la mayoría de las mujeres en edad fértil de los países industrializados son subóptimos y claramente insuficientes para cubrir las necesidades de la gestación. Se suele recurrir a la suplementación sistemática con 60mg/día de hierro a partir de la semana 12 de embarazo.

**Pregunta 4** De los siguientes signos/síntomas ¿cuál no está relacionado con la desnutrición en el paciente mayor?

Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00



Seleccione una:

- ☐ a. Piel seca.
- ☐ b. Irritabilidad.
- ☒ c. Frecuencia cardiaca de 80 latidos/minuto. ✓
- ☐ d. Encías sangrantes.

En la exploración física de un paciente mayor desnutrido nos vamos a encontrar: cabello deslustrado, seco; ojos enrojecidos, apagados.; Labios edematosos, encías sangrantes y glositis; piel seca, escamosa; irritabilidad, confusión, parestesias, pérdida de reflejos; frecuencia cardiaca superior a 100latidos/minuto, hepatoesplenomegalia.

**Pregunta 5** ¿Cuál es la cantidad de ácidos grasos omega 6 que se recomienda ingerir a la mujer embarazada?

Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00



Seleccione una:

- ☒ a. 13g/día. ✓
- ☐ b. 10g/día.
- ☐ c. 11g/día.
- ☐ d. 12g/día.

El Instituto de Medicina de EEUU ha marcado como ingesta adecuada de ácidos grasos de la familia omega-3 para mujeres gestantes 1,4g/día y 13g/día de los de la familia omega-6.

**Pregunta 6** ¿Cuál es la cantidad de sal recomendada de consumo por día en una mujer embarazada?

Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00

Seleccione una:

- ☐ a. Menor de 6g/día.

🚩 Marcar pregunta

- ☐ b. Menor de 4g/día.
- ☒ c. Menor de 5g/día. ✓
- ☐ d. Menor de 7g/día.

Aunque anteriormente solía restringirse el consumo de sal con el fin de prevenir y/o tratar la hipertensión inducida por el embarazo, dado que no existen datos que sugieran la asociación de un aumento de la ingesta de sodio con una mayor incidencia de la enfermedad, ni de que logre su control en caso de que aparezca, en la actualidad no se recomienda su restricción, manteniéndose la pauta de menos de 5g de sal al día.

#### Pregunta 7

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

🚩 Marcar pregunta

¿Cuál es el valor calórico de la leche humana?

Seleccione una:

- ☐ a. 100 kcal/100ml.
- ☒ b. 70 kcal/100ml. ✓
- ☐ c. 80 kcal/100ml.
- ☐ d. 90 kcal/100ml.

El valor calórico de la leche humana es de 70 kcal/100ml. Su bajo contenido en minerales conduce a una carga renal de solutos muy pequeña suponiendo una ventaja para el lactante. La lactosa es el componente mayoritario.

#### Pregunta 8

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

🚩 Marcar pregunta

¿En cuánto debe aumentarse el aporte calórico en el primer trimestre en una embarazada?

Seleccione una:

- ☒ a. No es necesario aumentar la ingesta calórica. ✓
- ☐ b. Entre 200-250 kcal.
- ☐ c. Entre 150-200 kcal.
- ☐ d. Entre 250-300 kcal.

Como pauta general, el aporte energético debe aumentarse en unas 250-300kcal/día para el segundo y tercer trimestre de la gestación, no considerándose necesario el aporte de ninguna cantidad extra en el primer trimestre. Esta cantidad de energía será suficiente para el mantenimiento de la actividad física que requiere un trabajo normal o el del hogar; en el caso de disminución de la actividad se deberá restringir también el aporte.

#### Pregunta 9

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

🚩 Marcar pregunta

La ingesta de calcio al día recomendada en niños de 1 a 3 años es de:

Seleccione una:

- ☐ a. 500mg/día.
- ☐ b. 600mg/día.
- ☐ c. 700mg/día.
- ☒ d. 800mg/día. ✓

Durante la etapa de 1 a 3 años las necesidades de calcio son de 800mg/día para conseguir pico de masa ósea adecuado. Hierro de 9mg/día y Zinc de 10mg/día.

#### Pregunta 10

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

🚩 Marcar pregunta

¿El déficit de calcio durante el embarazo está asociado con?

Seleccione una:

- ☐ a. Malabsorción de hierro.
- ☒ b. Preeclampsia. ✓
- ☐ c. Aborto prematuro.
- ☐ d. Retraso en el crecimiento fetal.

El déficit de calcio durante la gestación se ha asociado con alteraciones óseas tanto maternas como fetales; así como con la preeclampsia, observándose en ocasiones descenso de la presión arterial al aumentar su ingesta.

#### Pregunta 11

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

🚩 Marcar pregunta

En la lactancia es necesario tomar:

Seleccione una:

- ☐ a. Menos líquido que en el embarazo, pero más que en la mujer no embarazada.
- ☒ b. Más líquido que en el embarazo y en la mujer no embarazada. ✓
- ☐ c. Menos agua que en el tercer trimestre de embarazo, pero más que en el primero.
- ☐ d. Menos líquido que en el primer trimestre de embarazo.

En la lactancia es necesario aumentar la ingesta de fluido por las grandes pérdidas de líquido asociadas a la producción de leche, según se trate del comienzo de la lactancia o de una etapa más avanzada las necesidades pueden ser algo diferentes, pero con carácter general conviene que el aporte sea superior al del embarazo y al de la mujer no embarazada.

#### Pregunta 12

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

🚩 Marcar pregunta

¿Qué cantidad de fibra se recomienda que ingiera una mujer embarazada?

Seleccione una:

- ☒ a. 30-35 g/día. ✓
- ☐ b. 25-30 g/día.
- ☐ c. 20-25 g/día.
- ☐ d. 15-20 g/día.

Estudios recientes implican a la fibra en la prevención de la diabetes gestacional, además de su conocido papel en la prevención y mejora del estreñimiento, todo ello justifica el incremento de su ingesta a unos 30-35 g/día.

#### Pregunta 13

¿Cuál sería el grado de desnutrición si la persona mayor ha perdido en un mes el 5% de su peso previo?

Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00  
Marcar  
pregunta

Seleccione una:

- ☐ a. No hay desnutrición.
- ☐ b. Letal.
- ☒ c. Moderada. ✓
- ☐ d. Severa.

Desnutrición moderada: Pérdida de 1-2% en una semana, 5% en un mes y 10% en 6 meses.

**Pregunta 14**

Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00  
Marcar  
pregunta

Si en una determinación bioquímica da un valor de albúmina sérica de 2.4 g/dl ¿en qué estado nutricional estará nuestro paciente?

Seleccione una:

- ☐ a. Normal.
- ☐ b. Desnutrición leve.
- ☒ c. Desnutrición moderada. ✓
- ☐ d. Desnutrición grave.

El marcador bioquímico más utilizado en la valoración de la nutrición de la persona mayor es la albúmina plasmática. Es un buen marcador evolutivo y se suele utilizar para el control nutricional a largo plazo. Sus valores normales estarían entre 3.6-4.5 g/dl.

**Pregunta 15**

Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00  
Marcar  
pregunta

Respecto a las necesidades calóricas generales por kg/día en el adolescente podemos afirmar:

Seleccione una:

- ☒ a. Se recomiendan 40 kcal/kg/día. ✓
- ☐ b. Se recomiendan 15 kcal/kg/día.
- ☐ c. Se recomiendan 60 kcal/kg/día.
- ☐ d. Ninguna es correcta.

En general se recomiendan 40kcal/kg/día.

**Pregunta 16**

Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00  
Marcar  
pregunta

Un valor de colesterol total de 170 en una persona mayor de 65 años ¿qué nos está indicando?

Seleccione una:

- ☐ a. Desnutrición grave.
- ☒ b. Desnutrición leve. ✓
- ☐ c. Desnutrición moderada.
- ☐ d. Estado nutricional normal.

Indicaría desnutrición leve (ver Tabla 20: Clasificación de la desnutrición según la gravedad de la alteración de los parámetros nutricionales).

**Pregunta 17**

Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00  
Marcar  
pregunta

¿Cuál es el incremento de la ingesta recomendada de folatos durante el embarazo?

Seleccione una:

- ☐ a. 300 microgramos/día.
- ☐ b. 250 microgramos/día.
- ☒ c. 200 microgramos/día. ✓
- ☐ d. 150 microgramos/día.

Las ingestas recomendadas de folatos se incrementan en unos 200 microgramos /día, sobre las de la no gestante, como respuesta a la mayor producción de glóbulos rojos, así como al aumento de la síntesis de ácidos nucleicos característicos de la gestación.

**Pregunta 18**

Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00  
Marcar  
pregunta

Si el cribado con MNA-Short nos da una puntuación entre 8-11 puntos ¿qué nos está indicando?

Seleccione una:

- ☐ a. Malnutrición.
- ☐ b. Estado nutricional normal.
- ☒ c. Riesgo de malnutrición. ✓
- ☐ d. Malnutrición severa.

Evaluación del cribaje (máx. 14 puntos): - 12-14 puntos: estado nutricional normal. - 8-11 puntos: riesgo de malnutrición. - 0-7 puntos: malnutrición.

**Pregunta 19**

Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00  
Marcar  
pregunta

¿Con qué déficit de vitamina se relaciona la preeclampsia?

Seleccione una:

- ☐ a. Vit C.
- ☒ b. Vit E. ✓
- ☐ c. Vit A.
- ☐ d. Vit D.

Los bajos niveles de vitamina E en el embarazo se han relacionado con la preeclampsia, el desprendimiento prematuro de placenta, bajo peso del recién nacido y con la presencia de malformaciones fetales congénitas.

**Pregunta 20**

Correcta

Si al realizar el cribado MUST nos da un riesgo bajo ¿cada cuánto tiempo se debe repetir si la persona mayor está en una residencia?

Puntúa 1,00  
sobre 1,00  
Marcar  
pregunta

Seleccione una:

- ☐ a. Cada semana.
- ☒ b. Cada mes. ✓
- ☐ c. Cada 2 meses.
- ☐ d. Cada 6 meses.

En riesgo bajo se debe repetir en el Hospital todas las semanas; en Residencias todos los meses y en Comunidad todos los años en grupos especiales, por ejemplo, mayores de 75 años.

**Pregunta 21**

Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00  
Marcar  
pregunta

¿Cuál de las siguientes afirmaciones no está relacionada con la mayor ingesta de líquidos en la etapa infantil?

Seleccione una:

- ☐ a. Menor capacidad para expresar la sensación de sed.
- ☒ b. Aumentada la capacidad de concentración renal. ✓
- ☐ c. Disminuida la capacidad de excreción de solutos.
- ☐ d. Menor secreción de hormona antidiurética.

En la etapa infantil la capacidad de concentración renal está disminuida.

**Pregunta 22**

Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00  
Marcar  
pregunta

De las siguientes vitaminas ¿de cuál se recomienda incrementar la ingesta durante la lactancia?

Seleccione una:

- ☐ a. Vitamina B12.
- ☐ b. Vitamina C.
- ☒ c. Vitamina D. ✓
- ☐ d. Ácido fólico.

La lactancia produce un aumento generalizado de las necesidades de nutrientes, sobre todo de aquellos implicados en la producción láctea, siendo este incremento especialmente importante en el caso de la energía, proteínas, calcio, zinc y vitaminas A y D.

**Pregunta 23**

Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00  
Marcar  
pregunta

En el embarazo aumenta la necesidad de beber más líquido:

Seleccione una:

- ☐ a. Por aumentar la grasa corporal.
- ☒ b. Por aumentar el volumen plasmático y el líquido amniótico. ✓
- ☐ c. Sólo aumenta en el primer trimestre del embarazo.
- ☐ d. Aumenta sólo si la madre realiza trabajo físico.

Durante el embarazo aumenta la necesidad de beber más líquido y la principal razón es por el incremento en las necesidades para aumentar el volumen plasmático y el líquido amniótico. Estas necesidades van aumentando a lo largo de la gestación, aunque la ingesta adecuada de líquido queda establecida en 300 ml adicionales respecto a lo marcado para mujer no embarazada.

**Pregunta 24**

Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00  
Marcar  
pregunta

¿Cuántos puntos hay que añadir más a la puntuación total del NRS si el paciente es mayor de 70 años?

Seleccione una:

- ☒ a. 1 ✓
- ☐ b. 2
- ☐ c. 3
- ☐ d. 4

Si el paciente es mayor de 70 años debe agregarse 1 punto de score total.

**Pregunta 25**

Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00  
Marcar  
pregunta

Considerando las necesidades de líquido por kg de peso corporal se aconseja un aporte en lactantes de:

Seleccione una:

- ☐ a. Menos de 50ml/kg/día.
- ☐ b. Más de 50ml/kg/día.
- ☒ c. Más de 100ml/kg/día. ✓
- ☐ d. Menos de 100ml/kg/día.

Ya en relación con el tema la EFSA (2010) marca como conveniente para niños de menos de medio año un aporte de líquido de 100-190 ml/kg/día.

**Pregunta 26**

Correcta  
Puntúa 1,00  
sobre 1,00  
Marcar  
pregunta

¿Cuál es la ingesta recomendada de proteínas en la mujer embarazada?

Seleccione una:

- ☐ a. Aumento de 4g/día.
- ☐ b. Aumento de 5g/día.
- ☐ c. Aumento de 6g/día.
- ☒ d. Aumento de 10g/día. ✓

Se calcula que, a lo largo de la gestación, entre el feto, placenta y tejidos maternos, se depositan unos 925g de proteínas siendo el depósito mayor a medida que avanza la gestación. Este hecho, hace que las ingestas recomendadas de proteínas sean superiores a las de mujeres no embarazadas. El aporte de proteínas debe suponer del 12 al 15% del total calórico. La ingesta indica un aumento de 10g/días respecto de la mujer no gestante.


**Pregunta 27**

Correcta

Puntúa 1,00  
sobre 1,00 Marcar  
pregunta

¿Cuál es el incremento de volumen sanguíneo que se produce en la gestación en referencia al volumen en una mujer no embarazada?

Seleccione una:

- ☐ a. 0,25
- ☐ b. 0,3
- ☐ c. 0,35
- ☒ d. 40% 

Se produce un incremento del volumen sanguíneo de aproximadamente un 40% sobre los valores previos al embarazo debido principalmente a una expansión del volumen plasmático (45-50%) aunque también aumenta la masa eritrocitaria (15-20%); dado que este incremento es menor que el volumen plasmático se produce una disminución de la concentración de la hemoglobina plasmática.


**Pregunta 28**

Correcta

Puntúa 1,00  
sobre 1,00 Marcar  
pregunta

¿Cuál es el contenido energético que deben consumir las personas mayores para que dicha ingesta permita vehicular los nutrientes necesarios?

Seleccione una:

- ☐ a. 2000 kcal/día.
- ☐ b. 1800 kcal/día.
- ☐ c. 1600 kcal/día.
- ☒ d. 1500 kcal/día. 

Con la edad, los aportes alimentarios tienen un rendimiento metabólico menor y el apetito tiende a disminuir. Aproximadamente un 40% de los mayores de 70 años están consumiendo dietas con un contenido energético menor a 1500 kcal/día, lo que hace difícil el conseguir el aporte diario de nutrientes.


**Pregunta 29**

Correcta

Puntúa 1,00  
sobre 1,00 Marcar  
pregunta

¿Por qué se recomienda aumentar la ingesta de huevo en las embarazadas?

Seleccione una:

- ☐ a. Por su aporte de colesterol.
- ☐ b. Por su aporte de proteínas.
- ☐ c. Por su aporte de ácidos grasos poliinsaturados.
- ☒ d. Por su aporte de colina. 

Es importante el consumo de huevo en la gestación, dado que este alimento es, además de una fuente importante de nutrientes, la principal fuente dietética de lecitina y fosfatidilcolina, que aporta colina al organismo, sustancia implicada en la síntesis de esfingomielina y de acetilcolina. De hecho, la ingesta adecuada de colina para las embarazadas es de 450mg/día siendo algo superior que la establecida para la mujer no gestante (425mg/día).


**Pregunta 30**

Correcta

Puntúa 1,00  
sobre 1,00 Marcar  
pregunta

La deficiencia de yodo durante la gestación puede:

Seleccione una:

- ☐ a. Provocar una situación de hipotiroidismo.
- ☐ b. Puede provocar abortos y alteraciones fetales.
- ☐ c. La ingesta recomendada en la embarazada es de 200 µg al día.
- ☒ d. Todas las anteriores son correctas. 

La deficiencia de yodo durante el embarazo provoca una situación de hipotiroidismo que puede provocar abortos y alteraciones fetales. Es necesario suplementar con 200µg para cubrir el aumento de las necesidades de ingesta diaria.

[Finalizar revisión](#)